Snacks & Rezepte für dein Outdoor-Abenteuer mit Kindern

Kennst du das auch?

Die Laune deines Kindes sinkt und du merkst: **Es hat Hunger - und das beim Wandern.**

Jetzt braucht es mehr als nur Wanderschuhe und Wanderkarte.

Aber mit der richtigen Essens-Vorbereitung wird die Wanderung ein Abenteuer, das Groß und Klein begeistert.

Wer bereits mit Kindern längere Strecken gewandert ist, kennt das gut:

Du musst zwischendurch immer wieder kleine Highlights jenseits des Wanderwegs setzen. Das hält die kleinen Wanderer zusätzlich bei Laune.

Hier meine erste Empfehlung, damit die Kids nicht müde werden und aktiv bleiben:

Setze auf gesunde, einfache und schnelle Mahlzeiten.

Nimm idealerweise Snacks mit, die bereits fertig zubereitet sind. Oder welche, die schnell am Lagerfeuer oder Grill erwärmt werden können. Rezepte mit langer Zubereitungszeit draußen eignen sich für die Wanderung mit Kindern eher nicht.

In diesem Beitrag möchte ich dir die 8 leckersten Ideen für die Extraportion Energie unterwegs vorstellen. Und gesund sind sie auch.

Viel Spaß beim Lesen, Nachkochen, Zubereiten und Wandern.

Tipp 1: Obst & Gemüse - frische Power für kleine Entdecker

Beginnen wir mit einem der Klassiker: frisches Obst und Gemüse to go.

Frisches Obst und Gemüse ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Es liefert deinem Kind die wichtigen Vitamine und Mineralstoffe, die es unterwegs braucht, um fit und fröhlich zu bleiben.

Ganz gleich, ob als Wandersnack zwischendurch oder als Bestandteil einer gesunden Essenspause. Obst und Gemüse sind perfekt für jeden Wanderer. Ob groß oder klein.



Gute Beispiele für leckeres und gesundes Outdoor-Fingerfood sind geschnittene Paprika, Trauben oder Gemüsesticks.

Weitere frische Ideen für die Wanderung mit Kindern sind:

- Äpfel, Birnen, Bananen, Beeren, Orangen
- Gurken, Radieschen, Cherry-Tomaten, Cocktail-Tomaten
- Salatgurke, Sellerie, Brokkoli, Blumenkohl, Fenchel, Karotte, Kohlrabi

Die **Vorbereitung** ist kinderleicht. Schneide das Obst und Gemüse mundgerecht und fülle es in eine wiederverschließbare Tüte oder kleine Dose. Dann kannst du es einfach in deinem Rucksack verstauen und unterwegs genießen.

Natürlich sind auch fruchtig-bunte Trink-Smoothies keine schlechte Idee, sofern noch Platz im Rucksack ist.



Tipp: Einfach abwechselnd verschiedene Früchte oder Gemüse auf Spieße stecken, um bunte Spieße herzustellen. Das wachsame Kinderauge isst immer mit!

Packe dir zudem einige Dip-Saucen wie Hummus, Guacamole ein, um das Gemüse und Obst noch schmackhafter zu machen. Ketchup oder Mayo geht natürlich auch.

Weitere spannende Outdoor-Rezepte findest du in meiner Rezept-Datenbank. Und hier habe ich einen passenden Ratgeber zu Camping-Rezepten ohne Kühlschrank oder 11 einfache und leckere Rezepte fürs Lagerfeuer mit Kindern (auch für Gruppen).

Tipp 2: Sandwiches & Wraps - Lecker belegt & köstlich gerollt

Du suchst einen weiteren, großartigen Outdoor-Snack für Kinder für zwischendurch? Einfach zuzubereiten und leicht zu transportieren?

Sandwiches & Wraps sind die perfekte Verpflegung für den kommenden Wanderausflug mit Kindern.

Du kannst sie auch ganz einfach mit den Lieblingszutaten deiner Kinder füllen. Und Sie natürlich auch bereits gemeinsam mit den Kindern zubereiten!

Bewährte **Beispiele** sind:

- Käse-Schinken-Sandwich
- Hähnchen-Tomaten-Salat-Wrap
- Avocado-Tomaten-Gurken-Wrap
- Erdnussbutter- (+x) Sandwich
- Wurst-Gurken-Käse-Sandwich
- Hot + Cold Dogs

Und so gelingt die Zubereitung im Handumdrehen:

Wähle Lieblingsbrot oder Wrap, füge deinen gewünschten Belag hinzu und fertig.



Mein Tipp: Das Erdnussbutter-Sandwich ist nicht nur bei Kindern in Nordamerika sehr beliebt.

Und so einfach geht's: Nimm das Brot deiner Wahl und verteile Erdnussbutter und zum Beispiel (ein wenig) Fruchtmarmelade darauf. Klappe das Sandwich zusammen und schneide es bei Bedarf noch in mundgerechte Stücke.

Mein Tipp: Wenn du etwas mehr Textur und Geschmack hinzufügen möchtest, kannst du auch frische Früchte wie Bananenscheiben oder ein wenig Ahornsirup statt Marmelade auf das Sandwich geben.

Wusstest du, dass Erdnussbutter eine sehr gute Nährstoffzusammensetzung bietet und eine hervorragende Quelle für Eiweiß, gesunde Fette und Ballaststoffe darstellt?

Sofern nicht massenhaft Zucker enthalten ist, ist sie eine ausgezeichnete Option für eine ausgewogene und nahrhafte Zwischenmahlzeit während des Wanderns.



Und Erdnussbutter versorgt den Körper mit Energie, Proteinen und gesunden Fetten, die für die Ausdauer und das Sättigungsgefühl wichtig sind. Natürlich nur in Maßen.

Tipp: Wähle Brot mit eher festerer Konsistenz, welches nach dem Zubereiten und Belegen nicht so schnell weich wird - insbesondere Vollkornbrot. Halte das Sandwich oder den Wrap stets separat in einer verschließbaren Tüte, um es frisch und unversehrt zum Wandern mitzunehmen.

„Zur Not“ tut es auch ein einfaches Fladenbrot. Vorher im Supermarkt besorgt und dann ab auf den Grill und guten Appetit bei der kommenden Brotzeit unterwegs. Ein spannendes Rezept dazu findest du hier.



Lies auch

Welches Essen zum Wandern mitnehmen? – 5 köstliche Rezepte für die Rucksacktour – Was beim Wandern essen? Lerne 5 simple Rezepte zum Nachkochen kennen. Die Gerichte eignen sich hervorragend, um sie auf die nächste Wandertour mitzunehmen.

Tipp 3: Nüsse & Trockenfrüchte - Wander-Futter auch für kleine Studenten

Nüsse und Trockenfrüchte sind ein weiterer, großartiger Snack für eine Wanderung mit Kindern.

Sie sind lecker, leicht und einfach zu transportieren. Zudem vollgepackt mit wichtigen Nährstoffen sind, die dich und deine Kids während der Wanderung aufbauen.

Nicht ohne Grund wird der Mix aus Nüssen und Trockenfrüchten im Englischen „Trail Mix“ genannt. Er ist eine perfekte Quelle für Energie, Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette. Ideal für alle Outdoor-Aktivitäten!



Die möglichen Variationen sind riesig – und gehen weit über das klassische Studentenfutter hinaus.

„Klassiker“ für die kommende Wanderung sind:

- Mandeln
- Cashewnüsse
- Haselnusskerne
- Walnüsse
- Pistazien
- Rosinen
- Aprikosen

- Apfelringe
- Datteln
- Feigen
- Cranberrys

Tipp 1: Mische die verschiedenen Nüsse und das Trockenobst in einer Schüssel und gib sie in kleine Tüten oder Behälter, die leicht im Rucksack zu verstauen sind. So kannst du sie einfach in deinem Rucksack transportieren und unterwegs genießen.

Tipp 2: Kaufe Nüsse und Trockenfrüchte in größeren Mengen, damit du sie beim nächsten Wanderausflug gleich parat hast. Verwende idealerweise ungesalzene und ungesüßte Nüsse und Trockenfrüchte.

Achte zudem darauf, dass die Nüsse ungesalzen sind, da zu viel Natrium den Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Lies auch

Samen und Nüsse: Worin besteht der Unterschied? – Bist du neugierig, was Samen und Nüssen voneinander unterscheidet? Dieser Ratgeber erklärt dir alles und du wirst erfahren, warum die Erdnuss keine echte Nuss ist.

Tipp 4: Müsliriegel & Energiebällchen - geballte Kraft für unterwegs

Hier kommt ein weiteres Snack-Highlight für deine kommende Wanderung mit Kindern!

Müsliriegel und Energiebällchen sind die perfekte Wahl, um Kindern die nötige Energie für eine Wanderung zu geben. Diese gesunden Leckereien sind voller Nährstoffe und machen den Wandertag für dich und deine Familie zum Erlebnis.



Sie halten lange satt und am besten schmecken sie natürlich selbst gemacht!

Um Müsliriegel und Energiebällchen vorzubereiten, brauchst du nur eine Handvoll Zutaten und ein bisschen Zeit in der Küche. Und auch hier kennt die Fantasie in der Kombination der Zutaten keine Grenzen.

Beispiele:

- Nüsse: Walnüsse, Mandeln, Cashewnüsse
- Samen: Leinsamen, Sesam, Chiasamen
- Getrocknete Früchte: Rosinen, Aprikosen, Datteln
- Haferflocken
- Honig, Agaven- oder Ahornsirup
- Kokosöl

Und so kinderleicht geht's. Für knusprige Nuss-/Haferflocken-Energiebällchen nimmst du:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1⁄2 Tasse Nüsse oder Samen Ihrer Wahl
- 1⁄2 Tasse getrocknete Früchte Ihrer Wahl
- 1⁄2 Tasse Erdnussbutter
- 1⁄4 Tasse Honig oder Agavensirup

Und so werden leckere Energiebällchen daraus:

1. Mische die Haferflocken, Nüsse, Samen und getrockneten Früchte in einer großen Schüssel
2. Füge Erdnussbutter und Honig oder Agavensirup hinzu. Rühre die Zutaten, bis sie gut vermischt sind
3. Nimm etwa 1 Esslöffel der Mischung und forme es zu einer Kugel
4. Wiederhole den Vorgang, bis die gesamte Mischung aufgebraucht ist

5. Bewahre die Energiebällchen in einer luftdichten Dose im Kühlschrank auf

Tipp: Warum nicht direkt zusammen mit den Kindern zubereiten? Du kannst auch ein bisschen Schokolade oder Kokosflocken hinzufügen, um den Snack noch interessanter für deine Kids zu gestalten.

Schließe die Müsliriegel und Energiebällchen in einer verschließbaren Dose ein, um sie auch auf längeren Wanderungen frisch zu halten. Ein weiteres spannendes Rezept findest du hier.



Kurze Wanderpause: Wichtiges jenseits der Mahlzeiten

Alle Fragen rund um gesunde Snacks und den richtigen Proviant sind zentral vor der Wanderung mit Kindern. Woran du aber unbedingt grundsätzlich denken solltest, sind folgende Dinge:

- Pausenplanung: Überlege dir die Route sowie Pausen gut im Voraus und berücksichtige dabei Fähigkeiten und das Alter der Kinder
- Kleidung: Stelle sicher, dass die Kinder bequeme Kleidung und geeignetes Schuhwerk tragen
- Getränke & Notfallpaket. Nimm neben ausreichend Verpflegung auch Wasser und Erste-Hilfe-Materialien mit, verliere die Kinder aus den Augen
- Wetterschutz: Denke an Sonnenschutzmittel, Kopfbedeckungen und wetterfeste Kleidung – sowie auch Kartenmaterial und funktionierendes Handy
- Rucksäcke & Taschen: Bringe mehrere mit, um die Last gleichmäßig zu verteilen

Tipp: Packe ein Fernglas oder eine Lupe ein, um Tiere (z. B. Fährten und Spuren) und Pflanzen aus der Nähe zu betrachten. Das Handy bleibt dabei meistens in der Tasche. Reduziere beim Wandern die Bildschirmzeit und ermögliche den Kindern, die pure Natur zu genießen!

Tipp 5: Pasta & Couscous-Salate - Spaghetti Bolognese und noch viel mehr

Fertige Pasta- und Couscous-Salate sind eine schnelle und einfache Möglichkeit, um unterwegs zu essen.

Ob kalt oder schnell am Grill oder Lagerfeuer erwärmt: Sie sind auch eine großartige Quelle für Kohlenhydrate und Proteine.

Einfach zuzubereiten, keinerlei Kochkünste erforderlich und du kannst sie an jeden Geschmack anpassen. Außerdem sind sie eine tolle Möglichkeit, um Reste aus dem Kühlschrank sinnvoll und lecker neu zu verwenden.



Bewährte Beispiele für die kommende Wanderung sind:

- Couscous-Salat mit Gemüse und Feta (hier mein Couscous-Feuerzauber mit Grillgemüse)
- Couscous-Salat mit Aprikosen und Mandeln (hier das Rezept)
- Spaghetti Bolognese
- Makkaroni mit Käse
- Farfalle mit Gemüse und Mozzarella-Käse
- Penne mit Pesto und getrockneten Tomaten

Und so gelingt der Couscous-Salat mit Gemüse und Feta to go. Dieser Salat ist perfekt für heiße Tage und leicht zu transportieren. Natürlich kannst du ihn auch aufgewärmt genießen.

Die Zutaten:

- 200 g Couscous
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

- 150 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Und so wird’s kurzfristig, ganz lecker:

1. Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen.
2. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und den Feta zerbröseln.
3. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft vermischen und mit dem Couscous, Gemüse und Feta in einer Schüssel vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wenn du den Couscous-Salat vor dem Servieren ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lässt, wird er noch leckerer.

Und passe auf, dass du ihn möglichst kühl hältst, wenn du ihn mitnimmst. Verwende zudem auslaufsichere Lunch-Boxen.



Dieser marokkanische Wander-Couscous mit Aprikosen und Mandeln ist ein einfaches und doch köstliches Gericht, das du auf deinen Outdoor-Abenteuern zubereiten kannst

Hier habe ich noch mehr Rezepte dieser Art für dich:

- Wildnis-Wurst-Spaghetti aus dem Eintopf
- Wildnis-Whisperer's Survival-Spaghetti
- Spaghetti mit Knoblauch und Olivenöl
- Nudeln mit Bärlauchpesto
- Sauerampfer-Pesto

Lies auch

Bärlauch: Bestimmen, Sammeln, Ernten und Nutzen - Tipps und Rezepte – Mit meinem Bärlauch Ratgeber holst du dir den Wald auf den Teller. Lerne alles über Bestimmung, Sammeln und Zubereitung des grünen Goldstücks. Mit 30 Rezepten.

Tipp 6: Suppen & Eintöpfe: Deftig-lecker, gerade draußen!

Suppen, Eintöpfe oder auch Chili con (oder sin) Carne klingen vielleicht nicht nach der klassischen Outdoor-Speise.

Besonders an kalten Tagen sind Suppen und Eintöpfe aber eine perfekte Wahl. Sie sind eine großartige Möglichkeit, um die Energiereserven deiner Kinder wieder aufzufüllen und gleichzeitig leckeres Essen auf dem Weg zu genießen.



Auch hier ist die Vielfalt der Optionen nahezu grenzenlos.

Beispiele sind:

- Gemüseeintopf
- Bohnensuppe
- Kartoffelsuppe
- Gulaschsuppe
- Chili con (sin) Carne

Hier sind einige **Zutaten**, die du für eine leckere Suppe oder einen Eintopf brauchst:

- Gemüse wie Karotten, Paprika, Zwiebeln, Sellerie, Lauch, Tomaten oder Kürbis
- Kartoffeln, Dosenmais oder Reis als Sättigungsbeilage
- Fleisch, Wurst, Bohnen, Erbsen oder Tofu als Proteinquelle
- Gewürze oder Kräuter wie Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano oder Chili

Die **Zubereitung** von Suppen und Eintöpfen ist denkbar einfach. Schneide das Gemüse in kleine Stücke und brate es in einem Topf an, füge dann Wasser oder Brühe hinzu und lasse es kochen, bis das Gemüse weich ist.

Wenn du Fleisch oder Tofu hinzufügen möchtest, brate es zuerst separat an und füge es dann zur Suppe hinzu. Würze die Suppe mit Gewürzen oder Kräutern und lasse sie weitere 10-15 Minuten köcheln. Fertig ist dein leckerer Eintopf für deine Wanderung.



Beispiel Chili con (sin) Carne:

1. Die Zwiebeln mit dem Hackfleisch oder pflanzlichem Hack in Öl anbraten
2. Das Gemüse, Knoblauch und Gewürze hinzufügen und glasig dünsten.
3. Die Flüssigkeit angießen und alles gut 30 Minuten köcheln lassen.
4. Danach erneut würzen, fertig!

Tipp: Suppen und Eintöpfe sind leicht zu Hause vorbereitet und werden dann in einem Thermobehälter transportiert. Vor Ort einfach erhitzen (wenn überhaupt nötig) und genießen.

Ich nutze dafür die "Stanley Classic Legendary Thermosflasche 1.9L (hält bis zu 45 Stunden warm oder kalt)".

Achte darauf, dass der Deckel des Thermobehälters ordnungsgemäß verschlossen ist, um das Auslaufen von Suppen und Eintöpfen zu vermeiden.



Eine vegetarische Variante von Chili con Carne kann auch superlecker sein, indem du einfach das Fleisch durch Tofu, pflanzliches Hack oder mehr Bohnen ersetzt.

? Hier findest du noch weitere Eintopf-Rezepte zum Nachkochen von mir - von Outdoor-Linsensuppe bis Bohnen-Spinat-Curry.

Für kleine Wanderer ist es oft hilfreich, die Suppe mit einer Kelle oder einem größeren Löffel zu essen, um nicht zu kleckern.

Also packe deinen Topf und mach dich auf den Weg.

Lies auch

45 Ideen und 7 Rezepte für Campingessen ohne Kochen für dein nächstes Outdoor-Abenteuer – Ob nun genervt, keine Lust oder keine Zeit beim Camping: Hol dir 45 Rezept-Ideen und 7 detaillierte Rezepte, bei denen du beim Camping nicht kochen musst.

Tipp 7: Kartoffeln - die tolle Knolle der vielen Möglichkeiten

Kartoffeln bringen alle Voraussetzungen mit, um bei Kindern gut anzukommen.

Sie sind sättigend, köstlich und vielseitig. Folgende Variationen sind rund um die Kartoffel als ideales Wanderessen mit Kindern möglich:

- Bratkartoffeln
- Kartoffelpuffer
- Kartoffelsalat
- Folienkartoffeln
- Kartoffelspalten



Zubereitung: Klassische Bratkartoffelpfanne - folgende Zutaten werden benötigt:

- Kartoffeln, z. B. bereits in Würfel geschnitten
- magere Schinkenstücke
- geschälte und geschnittene Zwiebeln
- Olivenöl

So geht's:

1. Kartoffeln in eine Pfanne geben
2. Mit Olivenöl und Zwiebeln anbraten, bis sie leicht knusprig sind
3. Füge dann Schinkenstücke hinzu und stelle alles in die Frischhaltedosen als Snack für den Wanderweg

Tipp: Folienkartoffeln (hier mein Rezept) sind perfekt für diejenigen, die das Abenteuer-Feeling am Lagerfeuer suchen und auf eine saftige, würzige Kartoffel zugreifen möchten.



Serviere dazu etwas Naturjoghurt und Schnittlauch, Humus oder saure Sahne – das wird es für deine Kinder zu einem unvergesslichen kulinarischen Wander-Snack-Erlebnis machen.



Kinder lieben es, wenn sie ihre Verpflegung selbst zubereiten können. Biete ihnen bei allen Snackideen an, mitzuhelfen. Sie werden das Essen umso mehr genießen.

Weitere Kartoffelrezepte für die kommende Wandertour findest du hier: "Kartoffeln mit Kräuterbutterer" oder "Einfache gegrillte Kartoffelspalten".

Tipp 8: Popcorn & Cookies - die süße Belohnung für kleine Wanderer

Jede Wanderung braucht Pausen. Und ein leckerer Nachtisch rundet jede gute Mahlzeit ab, auch draußen. Bzw. gerade - als Belohnung oder „süße Sünde“ nach einer langen Wanderung an der frischen Luft.



Zum Abschluss des Beitrags kommen hier meine favorisierten Desserts, die Groß und Klein gefallen werden und jede Wanderung noch angenehmer und lustiger machen.

- Popcorn
- Marshmallow-Spieße
- S’mores
- Cookies, Brownies & Muffins
- Gegrillte Schoko-Banane

Popcorn ist ein klassischer Snack, der immer beliebt ist. Es ist leicht zu transportieren und kann in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen hergestellt werden.


Wir beim Popcorn machen im Wald

Du kannst es mit Salz, Zucker, Schokolade oder auch Käse würzen. Es ist eine großartige Art von süßem oder salzigem Snack, der viel Energie liefert.

Was ist dein Favorit für das Essen unterwegs beim Wandern mit Kindern? Hast du noch weitere Ideen? Schreib es in die Kommentare!

Oder schaue dir jetzt über 90 Outdoor-Rezepte an.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de